

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)
ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление и направленность (профиль)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Гигиена физической культуры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №942) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Журавская Н.С.

Кнутикова М.Г.

Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от 19.05.2026
, протокол № 9

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Журавская Н.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1599855048
Номер транзакции	0000000000FD6FD0
Владелец	Журавская Н.С.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины Гигиена физической культуры – сформировать представление о гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности человека, основных гигиенических требований и рекомендаций по организации занятий физической культурой и спортом для повышения их оздоровительной эффективности и возможности достижения спортсменами высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья

Задачи дисциплины:

1. Знакомство с основными теоретическими понятиями о влиянии различных факторов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность спортсменов.

2. Приобрести теоретические знания о гигиенических нормативах, правилах и мероприятиях по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки.

3. Формирование у студентов умений использования гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений. 4. Активизация познавательной деятельности обучающихся, направленная на усвоение и переработку информации, приобретение умений, специфических для области их будущей профессиональной деятельности.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Б-ФЗ)	ОПК-14 : Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.14.к : Использует специальную аппаратуру и инвентарь при измерении основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; проводит мероприятия по санитарно-просветительной работе, распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью своевременного обращения за	РДЗ	Навык	Навыком определения признаков неотложных состояний и травматических повреждений, различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью оказания соответствующей доврачебной помощи; может пользоваться специальной аппаратурой для измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях

		медицинской помощью и (или) оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.			
		ОПК-14.14.к : Применяет правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.) и приемы первой помощи при проведении занятий адаптивной физической культурой	РД1	Знание	Травмоопасных условий жизнедеятельности и причины распространенных заболеваний основные правила по соблюдению техники безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий; порядок оснащения спортивных залов средствами пожаротушения и аптечками первой медицинской помощи
		ОПК-14.14.к : Проводит занятия с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви), отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям и разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности занимающимся	РД2	Умение	Организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях физическими упражнениями с учётом гигиенических норм; проводит профилактику травматизма; учитывает качество и надёжность инвентаря и оборудования, состояние мест проведения занятий; качество воды в бассейне; объясняет правила техники безопасности занимающимся

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Развитие патриотизма и гражданской ответственности	Достоинство	Дисциплинированность
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Развитие культуры здорового образа жизни	Жизнь	Гибкость мышления
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Формирование культуры интеллектуального труда и научной этики	Взаимопомощь и взаимоуважение	Доброжелательность и открытость
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Развитие умения эффективно общаться и сотрудничать	Взаимопомощь и взаимоуважение	Гибкость мышления

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Гигиена физической культуры» реализуется в рамках обязательной части учебного плана программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) "Физическая реабилитация".

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	Б1.Б	5	3	37	18	18	0	1	0	71	3

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	РД2	2	2	0	6	Дискуссия
2	Гигиена воздуха и климат	РД1	2	2	0	6	Собеседование
3	Гигиена водной среды и почвы	РД1	2	2	0	6	Собеседование
4	Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений	РД1	2	2	0	6	Собеседование
5	Гигиенические требования при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	РД1	2	2	0	6	Собеседование
6	Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	РД1	2	2	0	6	Собеседование
7	Гигиенические основы закаливания	РД2	1	1	0	6	Собеседование
8	Гигиена питания спортсмена	РД2	1	1	0	6	Конспект
9	Рациональное питание спортсменов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности	РД3	1	1	0	6	Тест
10	Гигиена тренировки и соревнований	РД1	1	1	0	6	Собеседование
11	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	РД3	1	1	0	6	Тест
12	Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	РД3	1	1	0	5	Дискуссия, итоговый тест
Итого по таблице			18	18	0	71	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.

Содержание темы: Гигиена – основа профилактической медицины. Предмет и задачи гигиены. Методы гигиенических исследований. Связь гигиены с другими науками. Понятие о санитарии. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Гигиеническая характеристика эпидемиологических факторов внешней среды. Инфекционные заболевания и их распространение. Эпидемиологический процесс и его звенья. Защитные функции организма. Предупреждение инфекционных заболеваний в спортивных коллективах. Этапы развития гигиены физической культуры и спорта. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии по теме. Чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 2 Гигиена воздуха и климат.

Содержание темы: Значение воздушной среды для здоровья и работоспособности спортсмена. Гигиеническое значение температуры воздуха. Влияние температуры воздуха на организм спортсмена. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение влажности воздуха. Влияние влажности воздуха на организм спортсмена. Основные показатели влажности воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение движения воздуха. «Роза ветров» и ее использование при выборе места для строительства спортивных сооружений. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Гигиеническая характеристика электрического состояния атмосферы. Гигиеническое значение ионизации воздуха. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Загрязнение воздуха и борьба с ним. Гигиеническая характеристика климата и погоды. Влияние климатических и погодных факторов на здоровье и работоспособность спортсменов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 3 Гигиена водной среды и почвы.

Содержание темы: Гигиеническая характеристика воды. Гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Санитарное обследование водоисточников. Очистка и обеззараживание воды. Гигиена почвы. Необходимость учета свойств почвы при выборе места для строительства спортивных сооружений. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка по теме, чтение рекомендованных произведений по теме. Написание конспекта.

Тема 4 Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений.

Содержание темы: Гигиенические требования к зданиям и отдельным сооружениям. Строительные материалы, ориентация зданий, этажность, размеры помещений. Внутренняя отделка помещений. Предупреждение сырости и борьба с шумом. Гигиеническая характеристика освещения, отопления, и вентиляции спортивных сооружений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 5 Гигиенические требования при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Содержание темы: Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур (душ, ванны, бани). Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитий у спортсменов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 6 Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.

Содержание темы: Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье и работоспособность. Гигиена половой жизни спортсменов. Профилактика венерических заболеваний. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается одежда и обувь. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 7 Гигиенические основы закаливания.

Содержание темы: Закаливание – неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Основные гигиенические принципы закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Оценка эффективности закаливания. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливание водой. Воздействие водных процедур на организм. Гигиеническая характеристика различных водных процедур и методика их применения. Местные водные процедуры. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечной радиации на организм. Солнечные ванны. Профилактика солнечного ожога.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 8 Гигиена питания спортсмена.

Содержание темы: Рациональное питание – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности спортсмена. Вклад отечественных ученых в разработку проблемы питания спортсменов. Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка по теме, чтение рекомендованных произведений по теме. Подготовка к контрольной работе.

Тема 9 Рациональное питание спортсменов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание темы: Калорийность пищи и контроль над количественной полноценностью рационов спортсменов. Качественный состав пищевых рационов спортсменов. Гигиеническая оценка продуктов повышенной биологической ценности, предназначенных для спортсменов, а также питательных различных смесей. Питание во время соревнования и восстановительный период.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 10 Гигиена тренировки и соревнований.

Содержание темы: Гигиенические требования к организации тренировки. Гигиенические требования к планированию тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный период). Гигиеническое нормирование тренировочных занятий и соревнований. Режим тренирующегося спортсмена. Гигиенические требования к микроклиматическим условиям и местам занятий.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 11 Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

Содержание темы: Вспомогательные гигиенические мероприятия (душ, бани, сауны, массаж и самомассаж, УФО, искусственно ионизированный воздух, БАД). Стимуляторы природного происхождения. Фармакологические стимуляторы. Гигиенические средства повышения работоспособности и восстановления.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту по теме, чтение рекомендованных произведений по теме.

Тема 12 Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание темы: Гигиеническая характеристика отдельных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, водные виды спорта, гимнастика, бокс, борьба, тяжелая атлетика, фехтование, лыжный спорт, конькобежный спорт). Гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии и итоговому тесту, чтение рекомендованных произведений по теме.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Основной вид занятий – лекционные и практические занятия с применением современных методов обучения.

Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, выполнение тестовых, проектных и контрольных (общих и индивидуальных) заданий, самостоятельную работу с отдельными темами.

Успешное освоение курса предусматривает обязательное чтение литературы, список которой рекомендуется преподавателем.

В ходе лекционных и практических занятий используются активные и интерактивные формы обучения, в том числе с применением различных методов обучения (дискуссия, работа в малых группах). Занятия проходят в виде активных групповых

дискуссий и обсуждений, также предполагается работа студентов в малых группах, подготовка индивидуальных и групповых заданий.

В ходе подготовки к занятиям и непосредственно на них широко используются информационные технологии (Интернет-ресурсы). На занятиях студенты осваивают методы логического анализа, выполняют индивидуальные и групповые задания, учатся развёрнуто высказывать и аргументировать свое мнение о прочитанном. Рекомендуется обращаться к дополнительным источникам, указанным преподавателем, с целью осуществления успешной подготовки к практическим занятиям.

Контроль успеваемости студентов осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний.

На лекционных и практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемой темы, осуществляется проверка домашнего задания.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС.

Итоговой формой контроля является зачет. Оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы) и итогового тестирования.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Основными задачами самостоятельной работы являются: закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий; объективное оценивание собственных учебных достижений; формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность; подготовка студентов к предстоящим занятиям. Самостоятельная работа должна носить непрерывный и систематический характер.

Выделяются следующие **виды самостоятельной работы** студентов по дисциплине:

- подготовка к дискуссии;
- подготовка к тестам по разделам учебного курса;
- чтение рекомендованной литературы;
- выполнение заданий;
- подготовка конспектов.

Формами текущей аттестации самостоятельной работы студента по дисциплине являются дискуссия, конспекты, контрольная работа, тесты.

Неотъемлемой частью самостоятельной работы студентов является работа с литературой. В разделе 8 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» размещен список учебников и учебных пособий, которые необходимо использовать для аудиторной и самостоятельной работы над теоретическим материалом и практическими навыками.

В процессе изучения курса студент должен получить представление о базовых понятиях дисциплины. Этой цели отвечают в первую очередь источники, названные в списке основной литературы.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная

информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971> (дата обращения: 12.04.2024).

2. Суетина, О. Н. Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / О. Н. Суетина, О. В. Булдашева. — Шадринск : ШГПУ, 2022. — 93 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/312200> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. А. Даниличева. — Минск : РИПО, 2022. — 169 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711496> (дата обращения: 20.05.2026). — Библиогр.: с. 151-153. — ISBN 978-985-895-061-3. — Текст : электронный.

2. Паршина Татьяна Юрьевна. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Электронный ресурс] - 80 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/718415>

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

2. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
3. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
4. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
5. Электронно-библиотечная система "УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН"
6. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
7. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>
8. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

- □ ABBYY Fine Reader 11 Professional Edition
- □ Microsoft Office 2010 Standard Russian
- □ PDF Converter

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление и направленность (профиль)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Б-ФЗ)	ОПК-14 : Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.14.к : Использует специальную аппаратуру и инвентарь при измерении основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; проводит мероприятия по санитарно-просветительной работе, распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью своевременного обращения за медицинской помощью и (или) оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.
		ОПК-14.14.к : Применяет правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.) и приемы первой помощи при проведении занятий адаптивной физической культурой
		ОПК-14.14.к : Проводит занятия с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви), отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям и разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности занимающимся

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ОПК-14 «Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код	Тип	Результат	
ОПК-14.14.1к : Применяет правила техники безопасности, санитарно-гигиенические тре	РД 1	Знание	Травмоопасных условий жизнедеятельности и причины распространенных заболеваний	Дает описание травмоопасным и патогенным ситуациям, возникающим в залах и на отк

бования, приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.) и приемы первой помощи при проведении занятий адаптивной физической культурой			основные правила по соблюдению техники безопасности во время проведения спортивных массовых мероприятий; порядок оснащения спортивных залов средствами пожаротушения и аптечками первой медицинской помощи	рытых площадках во время занятий физическими упражнениями, проводит измерения микроклимата. Излагает правила и алгоритмы действий при возникновении травматических ситуаций, обосновывает способы их устранения; оптимизирует размещение оборудования с учетом специфики занятий и соревнований
ОПК-14.14.2к : Проводит занятия с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви), отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям и разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности занимающимся	РД 2	У ме ни е	Организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях физическими упражнениями с учетом гигиенических норм; проводит профилактику травматизма; учитывает качество и надежность инвентаря и оборудования, состояние мест проведения занятий; качество воды в бассейне; объясняет правила техники безопасности занимающимся	Демонстрирует грамотные действия по организации безопасности на тренировочной площадке; осматривает инвентарь перед реабилитационным занятием, ведет журнал учета эксплуатации оборудования в процессе организации спортивных мероприятий; проводить профилактические беседы с занимающимися
ОПК-14.14.3к : Использует специальную аппаратуру и инвентарь при измерении основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; проводит мероприятия по санитарно-просветительной работе, распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью своевременного обращения за медицинской помощью и (или) оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.	РД 3	На вы к	Навыком определения признаков неотложных состояний и травматических повреждений, различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью оказания соответствующей доврачебной помощи; может пользоваться специальной аппаратурой для измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях	Квалифицированно оказывает первую доврачебную помощь при ушибах, растяжениях, переломах, обмороках; проводит измерения основных параметров микроклимата мест занятий используя термометры, психрометры и т.п.

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения			

РД1	Знание : Травмоопасных условий жизнедеятельности и причины распространённых заболеваний основные правила по соблюдению техники безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий; порядок оснащения спортивных залов средствами пожаротушения и аптечкам и первой медицинской помощи	1.2. Гигиена воздуха и климат	Собеседование	Зачет в письменной форме
		1.3. Гигиена водной среды и почвы	Собеседование	Зачет в письменной форме
		1.4. Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений	Собеседование	Зачет в письменной форме
		1.5. Гигиенические требования при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	Собеседование	Зачет в письменной форме
		1.6. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	Собеседование	Зачет в письменной форме
		1.10. Гигиена тренировок и соревнований	Собеседование	Зачет в письменной форме
РД2	Умение : Организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях физическими упражнениями и с учётом гигиенических норм; проводит профилактику травматизма; учитывает качество и надёжность инвентаря и оборудования, состояние мест проведения занятий; качество воды в бассейне; объясняет правила техники безопасности занимающимся	1.1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
		1.7. Гигиенические основы закаливания	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
		1.8. Гигиена питания спортсмена	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
РД3	Навык : Навыком определения признаков неотложных состояний и травматических повреждений, различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью оказания соответствующей доврачебной помощи; может пользоваться специальной аппаратурой для измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях	1.9. Рациональное питание спортсменов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.11. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.12. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Оценочное средство				Итоговый тест	Зачет	Итого
	Конспект по теме 8	Тестовые задания 1, 2	Дискуссии по теме 1, 12 (	Собеседование по теме 2,3,4,5, 6,7,10			

		(по 10 баллов за каждый)	по 5 баллов за тему)	(по 5 баллов за каждую)			
Лекционные занятия	10						10
Практические занятия		20	10	35	10		65
Самостоятельная работа							
Промежуточная аттестация						15	15
Итого	10	20	10	35	10	15	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примеры тестовых заданий

Тест №1

1. Гигиена – это:
 - а. наука об увеличении продолжительности жизни;
 - б. способ жизнедеятельности;
 - в. наука о неблагоприятных факторах окружающей среды и их влиянии на здоровье.
 - г. Основные задачи гигиены:
 - д. полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
 - е. физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
 - ж. лечение людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора.
3. При постепенном снижении массы тела максимум потери массы тела в неделю должен быть не более:
 - а. 0,5-1 кг;

- б. 1,5-2,0 кг;
- в. 2,5 кг.
- 4. Питательные пункты на соревнованиях по спортивной ходьбе, марафонскому бегу на 50 км устраивают на следующих километрах дистанции:
 - а. 1, 4, 6-10 и 40-42 км;
 - б. 12-15, 20-22, 27-30 и 36-39 км;
 - в. 10-15, 20-25 и 40-45 км.
- 5. Для снижения избыточной массы тела спортсменов наиболее эффективны:
 - а. парная баня;
 - б. контрастные ванны;
 - в. сауна.
- 6. Для строительства спортивного сооружения выбирают участок с почвой, обладающей:
 - а. высокой воздухо- и водопроницаемостью;
 - б. высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
 - в. низкой воздухо- и водопроницаемостью.
 - г. косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:
 - д. дифтерийной палочки;
 - е. туберкулезной палочки;
 - ж. кишечной палочки.
- 8. Укажите правило закаливания водой:
 - а. адекватность воздействующего фактора;
 - б. ударная доза, затем снижение температуры воды на 1 градус ежедневно;
 - в. постепенное увеличение воздействующего фактора.
- 9. В основе химической терморегуляции лежит:
 - а. изменение скорости окислительных процессов;
 - б. изменение отдачи тепла организмом;
 - в. изменение температуры тела.
- 10. Воздушные ванны начинают принимать в помещении при температуре:
 - а. 10-13°C;
 - б. 18-20°C;
 - в. 24-25°C.
- 11. Эффективным средством гигиены физического воспитания и спорта является:
 - а. оптимизация физических нагрузок;
 - б. оптимизация сна;
 - в. рационализация учебной нагрузки.
- 12. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается:
 - а. тяжесть труда (уровень физической нагрузки), возраст;
 - б. режим питания;
 - в. возраст.
- 13. Адекватность индивидуального питания оценивается:
 - а. по рациону питания;
 - б. соответствию фактической массы тела идеальной;
 - в. доброкачественность продуктов, входящих в рацион.
- 14. Сбалансированное питание подразумевает:
 - а. достаточную энергетическую ценность рациона;
 - б. достаточное количество витаминов в рационе питания;
 - в. оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.
- 15. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а. 2:4:6;
- б. 1:1:4;
- в. 1:0,8:5.

Тест № 2

1. Тренировка в горных условиях проводится на следующей высоте:
 - а. 4 000-5 000 м;
 - б. 3 000-3 500 м;
 - в. 6 000-7 000 м;
 - г. 1 000-2 500 м.
2. Человеку будет холоднее в следующих условиях:
 - а. при температуре воздуха +140С и влажности воздуха 40%;
 - б. при температуре воздуха +140С и влажности воздуха 80%;
 - в. при температуре воздуха +100С и влажности воздуха 50%;
 - г. при температуре воздуха +200С и влажности воздуха 10%.
3. Границами допустимого снижения содержания кислорода в закрытых помещениях считаются:
 - а. 7-8 %;
 - б. 13-14 %;
 - в. 17-18 %;
 - г. 20-25%.
4. Реакция кожи на гипертермию (перегревание):
 - а. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;
 - б. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается;
 - в. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;
 - г. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается.
5. Адаптация к холоду, гипоксии и физической нагрузке развивается в следующих условиях:
 - а. при возрастании энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и ликвидации их дефицита;
 - б. понижении энергетической мощности клетки, уменьшении выработки АТФ и креатинфосфата и увеличении их дефицита;
 - в. возрастании энергетической мощности клетки, снижении выработки АТФ и креатинфосфата и уменьшении их дефицита;
 - г. уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и повышении их дефицита.
6. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (ккал) соответственно:
 - а. 4,1;9,2;4,1;
 - б. 9,2;4,1;4,1;
 - в. 4,1;4,1;9,2;
 - г. 4,1;4,1;4,1.
7. Правильным соотношением белков, жиров и углеводов в пайке (рационе) спортсменов является:
 - а. 1:1:4;
 - б. 0,7:1:8;
 - в. 0,5:1,5:6.
8. Источником и путем образования для длительных (более 1 ч) физических нагрузок на выносливость служат:
 - а. углеводы и анаэробный путь образования энергии;

- б. преимущественно жиры и аэробный путь образования энергии;
 - в. смешанные углеводы, жиры и преимущественно аэробный путь образования энергии;
 - г. преимущественно углеводы и смешанный аэробно – анаэробный путь образования энергии.
9. Гипоксия возникает вследствие:
- а. падения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе;
 - б. повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе;
 - в. падения атмосферного давления и повышения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе;
 - г. повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе.
10. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:
- а. РР (ниацина);
 - б. А (ретинола);
 - в. D (кальциферола);
 - г. С (аскорбиновой кислоты).
11. Для обеззараживания воды использует:
- а. сернокислый алюминий;
 - б. окись алюминия;
 - в. активированный уголь;
 - г. хлороформ.
12. Затраты энергии при беге на дистанцию 100 м обеспечиваются следующим процессом:
- а. аэробным;
 - б. анаэробным;
 - в. аэробно-анаэробным;
 - г. гликолитическим.

Вариант III

1. Адаптация к условиям пониженного атмосферного давления характеризуется следующим реакциями организма:
- а. увеличением числа эритроцитов, повышением уровня гемоглобина, изменениями окислительных процессов;
 - б. снижением артериального давления;
 - в. урежением ЧСС.
2. Гигиеническая норма концентрации CO₂ в воздухе различных помещений:
- а. 1,0 %;
 - б. 2,0-2,5%;
 - в. 0,1%.
3. Биологическое воздействие окиси углерода на организм человека проявляется в следующих реакциях:
- а. в снижении АД;
 - б. урежении ЧСС;
 - в. окислении гемоглобина.
4. Через почву передается следующие инфекционные заболевания:
- а. ангина, дифтерия;
 - б. пневмония, ОРЗ;
 - в. кишечные заболевания, столбняк.
5. Глубина естественных бассейнов для занятий спортивным плаванием:

- а. не менее 0,9 м;
 - б. не менее 1,7 м;
 - в. не менее 2,5 м.
6. Глубина бассейна для прыжков в воду с высоты 5 и 10 м соответственно:
- а. 3,8 и 4,5 м;
 - б. 2,8 и 3,5 м;
 - в. 2,5 и 4,0 м.
7. Коэффициент вентиляции – это:
- а. число, показывающее, сколько раз в течение 1 ч воздух помещения (спортивного зала) полностью замещается наружным воздухом;
 - б. число, показывающее количество воздуха (м³), которое необходимо подавать в помещение (спортивный зал) в течение 1 ч;
 - в. число, показывающее количество воздуха (м³), которое необходимо подавать в помещение (спортивный зал) в течение одного занятия (тренировки).
8. Гигиенические нормы искусственного освещения в зале при занятиях спортивными играми, гимнастикой, тяжелой атлетикой и плаванием соответственно:
- а. 500, 350, 100 и 260 лк;
 - б. 700, 400, 250 и 50 лк;
 - в. 300, 200, 200 и 100 лк.
9. Гигиеническая норма температуры воды в крытых бассейнах для взрослых и детей соответственно:
- а. +24 ... 26 оС; не менее +26 оС;
 - б. +28 ... 30 оС; не менее +35 оС;
 - в. +18 ... 20 оС; не менее +23 оС;
10. Не рекомендуется проводить соревнования по бегу на длинные и сверхдлинные дистанции и кроссу в следующих условиях:
- а. при температуре воздуха выше +24 ... +25 оС, влажности воздуха более 80% и небольшой скорости воздуха;
 - б. при температуре воздуха выше +30 ... +32 оС, влажности воздуха 10% и скорости воздуха 7м/с;
 - в. при температуре воздуха выше +18 ... +22 оС, влажности воздуха выше 60% скорости воздуха.
11. К видам спорта аэробно – анаэробного характера энергообеспечения относятся:
- а. бег на длинные дистанции, бег на лыжах, плавания;
 - б. бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля;
 - в. спринтерский бег, прыжки.
12. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью 2 – 2,5 ч) за 2 – 3 дня следует соблюдать:
- а. преимущественно белковую диету;
 - б. диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;
 - в. преимущественно углеводную диету.
13. Оптимальный режим функционирования сердечной деятельности характеризует ЧСС:
- а. 130 уд./мин;
 - б. 150 уд./мин;
 - в. 170 уд./мин;
14. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:
- а. за 2 ч;
 - б. 1,5 ч;
 - в. 3 ч.

15. В период соревнований, интенсивных тренировок у спортсменов (особенно у стайеров и марафонцев) возрастает потребность в витаминах:

- а. А, С;
- б. В1, С;
- в. РР, С.

Краткие методические указания

Тест выполняется студентом индивидуально, в пределах времени, указанного преподавателем. Количество вопросов при тестировании не должно превышать 30. На каждый ответ отводится до 1 минуты, за которую студент должен из предложенных вариантов ответов найти правильный и отметить в тесте.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	6-8	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	3-5	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.2 Собеседование – защита индивидуального задания

Тема № 2

Комплект заданий для собеседования темы Гигиена воздуха и климат

1. Гигиеническая характеристика температуры, температурные нормы.
2. Гигиеническая характеристика влажности воздуха: влияние на спортсмена, норма влажности.
3. Гигиеническая характеристика атмосферного давления: влияние на организм спортсмена.
4. Способы определения температуры, влажности, атмосферного давления воздуха.
5. Гигиеническая характеристика направления движения воздуха: влияние на организм спортсмена. Понятие «роза ветров».
6. Гигиеническая характеристика скорости движения воздуха: влияние на организм спортсмена, нормы для спортивных сооружений.
7. Способы определения направления и скорости движения воздуха, его охлаждающей способности.
8. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха (кислород, углекислота). Гигиеническая характеристика загрязнения воздуха (окись углерода, микроорганизмы, пыль).
9. Способы определения вредных примесей в воздухе. Комплексная оценка микроклиматических условий в спортивных сооружениях.
10. Общая характеристика воздушной среды.
11. Химический состав атмосферного воздуха
12. Особенности климатических условий и влияние их на здоровье спортсмена

Тема № 3

Вопросы для собеседования по теме Гигиена водной среды и почвы

- Органолептические свойства воды (цвет, прозрачность, запах, температура, вкус).
2. Химический состав воды (окисляемость воды, содержание азотистых соединений, хлоридов, жесткость воды).
 3. Методика бактериологического анализа воды.
 4. Очистка и обеззараживание воды.

5. Методы контроля над качеством воды в бассейнах.

6. Очистка и обеззараживание воды в бассейнах.

Тема № 4

Вопросы для собеседования по теме Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений

1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям (крытым и открытым).
2. Гигиенические требования к зданиям и отдельным сооружениям.
3. Гигиенические требования к вентиляции.
4. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению.
5. Способы определения эффективности вентиляции и освещения. Заполнение карты санитарного обследования спортивного зала.

Тема № 5

Вопросы для собеседования по теме Гигиенические требования при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

1. Гигиеническая характеристика освещения, отопления, и вентиляции спортивных сооружений.
3. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.
4. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур (душ, ванны, бани).
5. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитий у спортсменов

Тема № 6

Вопросы для собеседования по теме Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена

1. Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье и работоспособности.
2. Гигиена половой жизни спортсменов.
3. Профилактика венерических заболеваний.

Гигиена одежды и обуви.

Тема № 7

Вопросы для собеседования по теме Гигиенические основы закаливания.

1. Основные гигиенические принципы закаливания.
2. Общие и местные закаливающие процедуры.
3. Оценка эффективности закаливания.
4. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
5. Закаливание водой. Воздействие водных процедур на организм человека.
6. Гигиеническая характеристика различных водных процедур и методика их применения.
7. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечной радиации на организм. Солнечные ванны. Профилактика солнечного ожога.

Тема № 10

Вопросы для собеседования по теме Гигиена тренировки и соревнований

Гигиеническая характеристика отдельных видов спорта:

- легкая атлетика,
- спортивные игры,
- водные виды спорта,
- гимнастика,

- бокс,
- борьба,
- тяжелая атлетика,
- фехтование,
- лыжный спорт,
- конькобежный спорт.

2. Гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований.

3. Особенности распорядка дня, личной гигиены, одежды и обуви, закаливания.

Краткие методические указания

Изучить рекомендуемую литературу

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	4	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.3 Конспект лекции

Тема № 8

Комплект заданий для составления конспекта

Студент выполняет конспект по теме Гигиена питания спортсмена

Разделы конспекта

1. Рациональное питание – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности спортсмена.
2. Калорийность пищи и контроль над количественной полноценностью рационов спортсменов.
3. Качественный состав пищевых рационов спортсменов.
4. Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов.
5. Гигиеническая оценка продуктов повышенной биологической ценности, предназначенных для спортсменов.
6. Питание во время соревнования и восстановительный период.

Краткие методические указания

Студент должен изучить теоретический материал по теме и составить краткий конспект по предложенным разделам. в конспекте необходимо наиболее полно отразить содержание заданной темы используя как содержание основной, так и дополнительной литературы

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	6-8	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	3-6	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.4 Дискуссия

Тема №1

Комплект примерных вопросов для дискуссий

1. Основные задачи гигиены.

1. Методы исследования, применяемые в гигиене.
2. Значение гигиены физической культуры и спорта в практике физического воспитания.
3. Профилактика инфекционных заболеваний.
4. Источники инфекции. Пути попадания инфекции в организм.
5. Восприимчивость и иммунитет. Разновидности иммунитета
6. Источники инфекций и механизмы их передачи в избранных видах спортивной деятельности.

Тема № 12

Комплект примерных вопросов для дискуссии

1. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
2. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
3. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
4. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
5. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
6. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
7. Особенности питания спортсменов при различных видах физических нагрузок.

Краткие методические указания

Групповая дискуссия образуется как процесс диалогического общения участников, в ходе которого происходит формирование практического опыта совместного участия в обсуждении и разрешении теоретических и практических проблем.

На семинаре-дискуссии студент учится точно выражать свои мысли в докладах и выступлениях, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать, опровергать ошибочную позицию сокурсника. Необходимым условием развертывания продуктивной дискуссии являются личные знания, которые приобретаются студентами на предыдущих лекциях, в процессе самостоятельной работы.

Семинар-дискуссия включает следующие этапы: вступительное слово преподавателя; дискуссия по вопросам семинара; подведение итогов, рефлексия.

В заключение каждому участнику дискуссии предлагается высказаться о том, как изменилось его видение обсуждаемых вопросов в ходе семинара.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссиях, убедительно аргументирует свой ответ, демонстрирует хорошее знание лекционного материала
4	4	выставляется студенту, если он в целом участвует в дискуссии, но допускает в ответах не точности, недостаточно убедительно аргументирует свои ответы
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	0 – 1	выставляется студенту, если он неактивно участвует в дискуссии, не может убедительно аргументировать свои ответы или допускает в ответах существенные ошибки

5.5 Вопросы к зачету (письменная форма)

1. Гигиена как наука: предмет, цели, задачи.
2. Факторы, формирующие здоровье человека.
3. Разделы гигиены: характеристика особенностей.
4. Гигиенические методы.
5. Гигиеническая характеристика солнечной радиации.
6. Видимый свет, инфракрасные и ультрафиолетовые лучи: значение для здоровья человека.
7. Биоклиматология: понятие. Климатообразующие факторы.

8. Акклиматизация: стадии, факторы.
9. Гигиена атмосферного воздуха: значение газов, входящих в состав воздуха.
10. Факторы загрязнения атмосферного воздуха.
11. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на живые организмы.
12. Гигиеническое значение воды.
13. Мероприятия по охране атмосферного воздуха.
14. Роль воды в жизни человека.
15. Органолептические свойства воды и их нормативы.
16. Эпидемиологическое значение воды.
17. Основные способы очистки и обеззараживания воды.
18. Почва, ее состав и физические свойства. Эпидемиологическое значение почвы.
19. Классификация источников водоснабжения.
20. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
21. Методы улучшения качества воды.
22. Предмет и задачи гигиены питания.
23. Принципы рационального питания.
24. Характеристика основных питательных веществ.
25. Заболевания, связанные с нарушением питания.
26. Режим питания, питание во время соревнований и в постсоревновательный период, основные принципы и методика составления пищевого рациона, особенности питания в различных климатических условиях.
27. Режим питания спортсменов в зависимости от количества тренировок.
28. Основные принципы и методика составления рациона питания.
29. Виды спортивных сооружений, требования к участку для строительства спортивных сооружений.
30. Строительные материалы и ориентация зданий.
31. Гигиеническая оценка и виды освещения.
32. Гигиеническая оценка и виды вентиляции.
33. Гигиеническая оценка отопления.
34. Внутренняя отделка и цветовое оформление спортивных помещений.
35. Характеристика понятия «личная гигиена». Гигиена кожи, волос, ротовой полости.
36. Гигиена одежды и обуви.
37. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта.
38. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
39. Принципы и закономерности закаливания.
40. Закаливание воздухом, водой, солнцем, методика проведения закаливающих процедур.
41. Психогигиена и психопрофилактика.
42. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
43. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
44. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
45. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
46. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
47. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
48. Планирование тренировочного процесса, использование сил природы, акклиматизация, гигиеническое обеспечение тренировок и соревнований.
49. Особенности питания спортсменов при различных видах физических нагрузок.

Краткие методические указания

Зачет в письменной форме включают в себя перечни вопросов по указанным темам дисциплины, которые являются предметом обсуждения на занятии. Конкретный перечень вопросов, выносимых на зачет содержится в теоретических конспектах лекций по темам модулей дисциплины. Студент должен изучить теоретический материал и подготовиться на его основании к письменным вопросам.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	14-15	выставляется студенту, если студент правильно ответил на все вопросы
4	9-13	выставляется студенту, если студент правильно ответил не менее чем на 80 % вопросов
3	3-8	выставляется студенту, если студент правильно ответил не менее чем на 70 % вопросов
2	2	выставляется студенту, если студент не верно ответил на более 40 % вопросов, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	1	выставляется студенту, если студент не верно ответил на 10-20 % вопросов

5.6 Итоговый тест

Тест итоговый.

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:

1. большая воздухо - водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Они должны обладать:

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью.

№ 7. Покрытие легкоатлетических беговых дорожек может быть водопроницаемым или водонепроницаемым. В современных спортсооружениях, как правило, дорожки с водонепроницаемым покрытием:

1. керамические;

2. гаревые;
3. синтетические (арман, тартан);
4. коксогаревые.

№ 8. Борьба с шумом в спортооружениях должна проводиться в следующих направлениях:

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

№ 9. Цветовые оформления в спортооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется:

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

№ 10. Употребление алкоголя способствует:

1. повышению спортивной работоспособности;
2. согреванию в холодную погоду;
3. снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований;
4. угнетению центральной нервной системы.

№ 11. Экипировка боксера состоит из:

1. трико, полурукавки, обуви с нескользкой подошвой;
2. майки, трусов, лёгких ботинок без шипов и каблуков, перчаток, шлема;
3. футболки, трусов, гетров, бутсов;
4. купальника, кожаных туфель без рантов.

№ 12. Закаливание - это:

1. повышение двигательной активности;
2. снижение работоспособности;
3. ускорение роста и развития;
4. повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

№ 13. Человек нуждается в определенной дозе солнечного облучения (УВЧ). Недостаточный его уровень:

1. укрепляет иммунные механизмы;
2. ослабляет;
3. не влияет;
4. препятствует иммунной реакции.

№ 14. Купание детей летом в открытых водоемах - один из лучших способов закаливания. Однако необходимо соблюдать правила:

1. очистить дно, берег водоема от посторонних предметов;
2. дети в воде должны активно двигаться;
3. не умеющих плавать детей допускать к воде;
4. температура воды должна быть ниже +200С и воздуха ниже +240С.

№ 15. Для спортсменов предпочтителен четырёхразовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:

1. завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;
2. завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;
3. завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;
4. завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.

№ 16. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

1. белки белого хлеба;
2. сои, фасоли, картофеля;

3. кукурузы;
4. грибов.

№ 17. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

1. витамин С;
2. витамин А;
3. витамин В2;
4. витамин РР.

№ 18. Жиры - основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?

1. гимнастика, акробатика;
2. плавание и водное поло, велогонки;
3. борьбе, бокс;
4. фигурное катание.

№ 19. Пищевые углеводы делятся на простые и сложные. К простым относятся:

1. крахмал;
2. пектины;
3. глюкоза, фруктоза;
4. лигнин.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся:

1. витамин С;
2. витамин Д;
3. витамин В12;
4. витамин В6.

№ 21. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по:

1. массе тела спортсмена;
2. меню-раскладке;
3. хронометражно-табличному методу;
4. тренировочным нагрузкам.

№ 22. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:

1. белках, витаминах и минеральных солях;
2. углеводах, витаминах и микроэлементах;
3. жирах, витаминах, микроэлементах;
4. белках, жирах, витаминах.

№ 23. Наибольшее увеличение роста и массы тела у детей происходит на:

1. 7-ом году жизни;
2. 1-ом и в период полового созревания (13-14 лет);
3. в 10 лет;
4. в 17-18 лет.

№ 24. В связи с перестройкой эндокринного аппарата в подростковом периоде наблюдается:

1. снижение интенсивности обменных процессов;
2. понижение лабильности процессов возбуждения и торможения;
3. ускорение темпов роста и развития;
4. несклонность к усталости, раздражительности.

№ 25. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:

1. развлечения на игровых автоматах;
2. уроки физической культуры;
3. посещение футбольных матчей и хоккея;
4. физкультурно-оздоровительные мероприятия.

№ 26. В основной части урока физической культуры должны соблюдаться общие физиолого-гигиенические принципы выполнения физических упражнений:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно двигательное качество;
2. несколько двигательных качеств, т.е. содержание занятий должно быть комплексным;

длительность основной части урока - менее 30-35 минут;

4. разминка после основной части урока.

№ 27. Назовите, что будет способствовать положительному эффекту занятий и высоким спортивным результатам юных спортсменов:

1. строгое выполнение суточного режима;
2. увлечение табакокурением;
3. несоблюдение правил техники безопасности;
4. недоброжелательное отношение в семье, классе.

№ 28. В борьбе за здоровье людей среднего и пожилого возраста какую роль играют физическая культура и спорт:

1. снижают аппетит;
2. активизируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
3. вызывают обострение хронических заболеваний;
4. бессоницу.

№ 29. Основные гигиенические требования, которые должны соблюдать при любых физкультурных занятиях:

1. ограничения воздушно-солнечных ванн;
2. неполноценный сон;
3. режим труда и отдыха;
4. спортивная одежда и обувь не должна соответствовать правилам гигиены.

№ 30. В чем заключается гигиеническое значение производственной гимнастики:

1. в понижении работоспособности;
2. оздоровительном эффекте;
3. ухудшении функциональных показателей (сердцебиение, головокружение);
4. в восстановлении.

Краткие методические указания

Тест выполняется студентом индивидуально, в пределах времени, указанного преподавателем. Количество вопросов при тестировании не должно превышать 30. На каждый ответ отводится до 1 минуты, за которую студент должен из предложенных вариантов ответов найти правильный и отметить в тесте.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	выставляется студенту, если студент правильно ответил на все вопросы
4	7-8	выставляется студенту, если студент правильно ответил не менее чем на 80 % вопросов
3	5-6	выставляется студенту, если студент правильно ответил не менее чем на 70 % вопросов
2	2-4	выставляется студенту, если студент не верно ответил на более 40 % вопросов, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не верно ответил на 10-20 % вопросов

Тест В-I

1. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо и и водопроницаемостью.

3. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) кишечной палочки.

4. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

5. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

6. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4

в) 1:08:5

7. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на 1°C ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная;

9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

10. Световой коэффициент – это:

- а) отношение пололка к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);
- г) С – аскорбиновой кислоты.

12. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;

в) 2,5 и 4,0 м.

13. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
- б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;
- в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

15. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

16. Водорастворимые витамины, это:

- а) С, Е, В12;
- б) А, Д, С;
- в) С, В1, В12.

17. Разнообразное питание – это:

- а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;
- б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;
- в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

18. Пробиотики (эубиотики) это:

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие:

- б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;
- в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

19. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) условия и стиль (образ) жизни.

20. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. За 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету;
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;
- в) преимущественно углеводную диету.

КЛЮЧ

1. б	11. в
2. а	12. а
3. в	13. в
4. б	14. б
5. в	15. б
6. б	16. а
7. в	17. а
8. в	18. а
9. б	19. в
10. б	20. б

Тест В-II

1. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

- а) 4,1; 9,2; 4,1
- б) 9,2; 4,1; 4,1
- в) 4,1; 4,1; 9,2.

2. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды

- б) медицинское обслуживание
- в) условия и стиль (образ) жизни.

3. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

- а) 1/12
- б) 1/6
- в) 1/16
- г) $\frac{1}{4}$.

4. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

- а) уровень естественного освещения 300м.; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%
- б) 300м., 1/3, 0,3%
- в) 50м., 1/8, 25%.

5. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету;
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;
- в) преимущественно углеводную диету.

6. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.

7. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

8. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

9. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

10. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;
- в) 2,5 и 4,0 м.

11. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

12. Световой коэффициент – это:

- а) отношение пололка к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

13. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

14. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;

- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо- и водопроницаемостью.

15. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) кишечной палочки.

16. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

17. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на 1 °С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

18. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);

19. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

20. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;

- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная.

КЛЮЧ

1. а	11. б
2. в	12. б
3. б	13. б
4. а	14. а
5. б	15. в
6. в	16. б
7. б	17. в
8. в	18. в
9. б	19. б
10. а	20. в

В-III

1. Гигиена физической культуры и спорта изучает:

- а) влияние различных факторов физической культуры и спорта на здоровье физкультурников и спортсменов;
- б) физическую реабилитацию людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Глубина естественных бассейнов для занятий спортивным плаванием:

- а) не менее 0,9м.
- б) не менее 1,7м.
- в) не менее 2,5м.

3. К видам спорта аэробно-анаэробного характера энергообеспечения относят:

- а) бег на длинные дистанции, бег на лыжах, плавание
- б) бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля
- в) спринтерский бег, прыжки

4. Гигиеническая норма температуры воды в крытых бассейнах для взрослых и детей соответственно:

- а) +24...26°C не менее +26°C
- б) +28...30°C не менее +35°C

в) $+18...20^{\circ}\text{C}$ не менее $+23^{\circ}\text{C}$

5. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

а) состояние окружающей среды

б) медицинское обслуживание

в) условия и стиль (образ) жизни.

6. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

а) уровень естественного освещения 300м.; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%

б) 300м., 1/3, 0,3%

в) 50м., 1/8, 25%.

7. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

а) за 2 ч.

б) за 1,5 ч.

в) за 3 ч.

8. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

а) 1/12

б) 1/6

в) 1/16

г) $\frac{1}{4}$.

9. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

а) 4,1; 9,2; 4,1

б) 9,2; 4,1; 4,1

в) 4,1; 4,1; 9,2.

10. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

а) РР (ниазина)

б) А – (ретинола)

в) Д – (кальциферола);

г) С – аскорбиновой кислоты.

11. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;

б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;

в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

12. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:

а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;

б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;

в) низкой воздухо и водопроницаемостью.

13. Сбалансированное питание подразумевает:

а) достаточную энергетическую ценность рациона;

б) достаточное количество витаминов в рационе питания;

в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

а) основной медицинской группы;

б) подготовительной медицинской группы;

в) специальной медицинской группы.

15. Световой коэффициент – это:

а) отношение полонка к площади пола;

б) отношение площади остекления к площади пола;

в) отношение высоты потолка к площади пола.

16. Пробиотики (эубиотики) это:

а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие:

б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;

в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

17. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

а) 2:4:6

б) 1:1:4

в) 1:08:5.

18. Закаливание солнцем нужно начинать с:

а) 3-5 мин.;

б) 5-10 мин.;

в) 40-50 мин.

19. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;

б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;

в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

20. Укажите правило закаливания водой:

а) адекватность воздействующего фактора;

б) ударная доза, затем снижение t воды на 1 °С ежедневно

в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

КЛЮЧ

1. б	11. б
2. б	12. а
3. б	13. в
4. а	14. б
5. в	15. б
6. а	16. а
7. в	17. б
8. б	18. б
9. а	19. б

10. В	20. В
-------	-------